**«Значение физической активности у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

**Без физической активности** вы **не сможете полноценно развиваться**. Не обязательно изнурять себя тренировками. Занятия спортом помогают растущему организму развиваться гармонично и заложить основу здоровья – как физического, так и психического.

**Физическая культура** сильно влияет **на здоровье** ребенка. Улучшается обмен веществ, работа центральной нервной системы, укрепляется иммунитет и опорно-двигательный аппарат, развивается память, повышается сопротивляемость вирусам и инфекциям, формируется правильная осанка. Физическая нагрузка положительно влияет на органы пищеварения, печень, почки, поджелудочную железу. Улучшается эмоциональное состояние. Если ребенок занимается спортом, ему **легче даются** **психологические нагрузки**. А если он не занимается физической активностью, это приводит к ухудшению самочувствия, к застою в разных системах, ухудшению осанки, вялости мышц, одышке. Многие дети постоянно наклоняются к телефону, шея постоянно согнута; без спорта это чревато разными заболеваниями. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом допускают проблемы со зрением, с пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной системами.

Двигательные навыки закладываются в возрасте от 0 до 10 лет. Если вовремя это не произошло, то позже развивать такие навыки крайне сложно, а то и вовсе невозможно. Основы координации закладываются тоже в детстве. Если не развивать это в ребенке, то из него вырастет некоординированный взрослый с неловкими угловатыми движениями.

Что касается психологии, **спорт** – это важный **инструмент социализации**. Он тренирует коммуникативные навыки, помогает освоиться в новой компании и найти свое место в сообществе. Особенно командные виды спорта учат ребенка правильно реагировать на ситуацию. Уметь побеждать и проигрывать, договариваться, дискутировать, выходить из конфликта, взаимодействовать с лидером или самому им становиться. Потом, во взрослой жизни всё это очень пригодится.

**Спорт снижает** уровень агрессии, потому что увеличивают уверенность в себе. Агрессия возникает из-за того, что ребенок чего-то боится или не может получить желаемое, комплексует и выплескивает свои эмоции на других людей. Спортсмены вообще очень общительные и обаятельные, легко находят общий язык с любыми людьми и в бизнесе, и просто на улице.

Поэтому физическая **активность должна быть ежедневной**, хотя бы по несколько минут в день. Некоторые родители очень волнуются за детей, им удобнее иметь дело с покладистым ребенком, который ходит за ручку и всю прогулку не сходит с места. Ограничивая физическую активность, вы ограничиваете развитие. Познание мира и укрепление иммунитета - у детей все начинается с движения. Движение – это жизнь! Поэтому, мамы и папы, записывайте деток в спортивные секции, пусть спорт будет в удовольствие.

Приглашаем и в спортивные школы №1 и №2 Городского Дворца творчества юных на Невском проспекте д.39.

Здесь множество спортивных секций: спортивная гимнастика, спортивные бальные танцы, чирлидинг, шашки и шахматы, фехтование, бокс, спортивное ориентирование, мотокросс, сноуборд.

**Гибкость тела – гибкость сознания!**

Врач по спортивной медицине

Силаева Т.Е.

Август 2023г